



CURS DE FORMACIÓ | SERVEI D'ESPORTS

## TALLER

# ABDOMINALS PER A LA SALUT

Dia: Dissabte, 11 de febrer de 2012

Horari: de 9.00 a 13.30h | Lloc: Pavelló poliesportiu de l'UJI

### Objectiu

Taller que permetrà a les persones assistents aconseguir un major coneixement de l'entrenament abdominal per a la millora i el manteniment de la salut.

L'alumnat obtindrà un coneixement teoricopràctic que li permetrà dur a terme exercicis i programes d'entrenament abdominal amb uns objectius concrets i saludables, adaptats a les característiques de cada un.

### Preus

Estudiantat, PAS, PDI i personal treballador d'empreses vinculades: 15 €

Familiars 1r grau de la comunitat universitària i empreses serveis UJI: 20 €

SAUJI: 20 €

Altres col·lectius: 25 €

### Inscripcions

Fins el 5 de febrer al Servei d'Esports de l'UJI o al web <http://inscripcio.uji.es/>



UNIVERSITAT  
JAUME I

Àrea de formació i difusió | [www.uji.es/serveis/se/](http://www.uji.es/serveis/se/) | [se@uji.es](mailto:se@uji.es)

